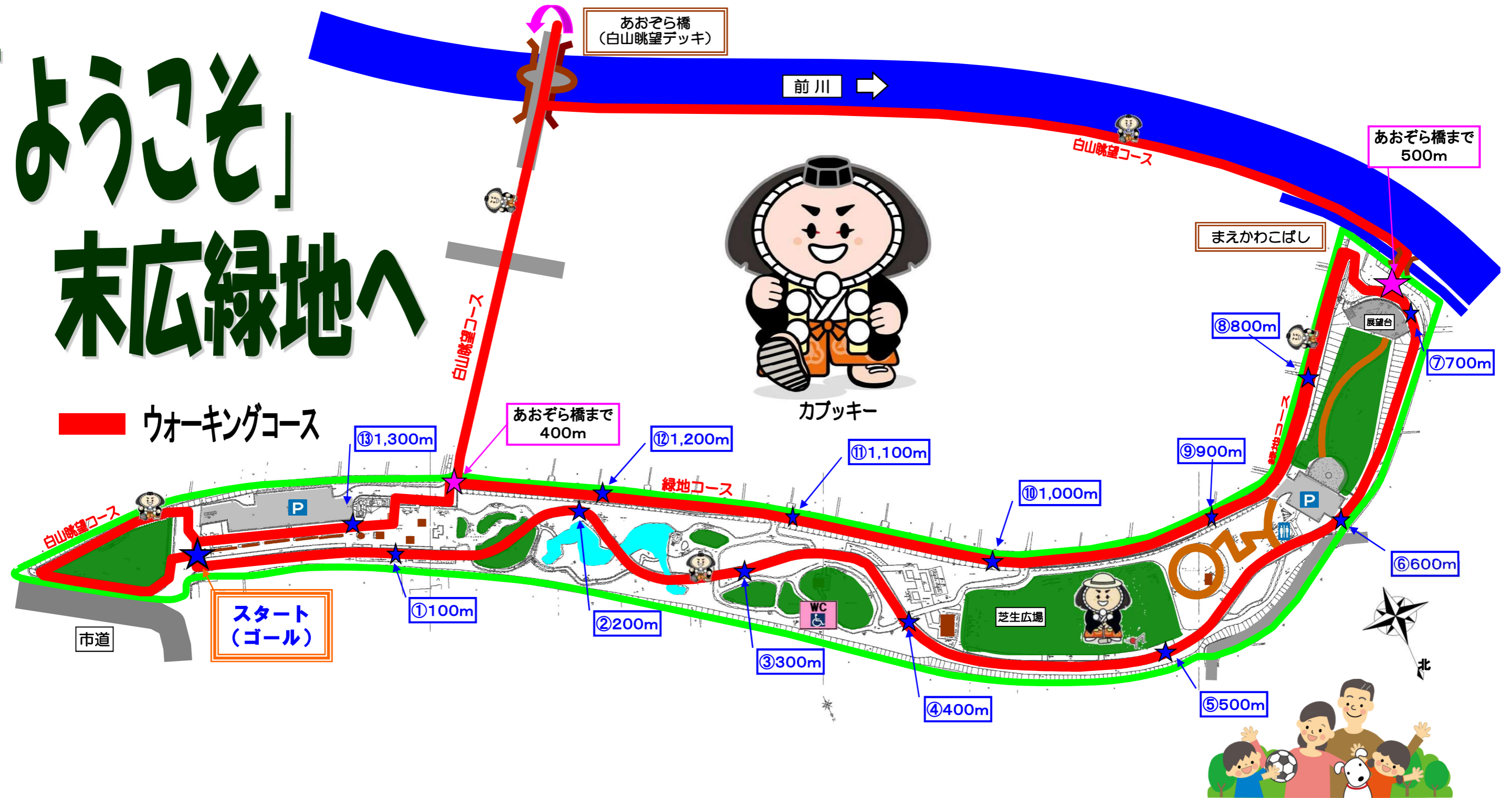


# 「ようこそ」 末広緑地へ



**ウォーキングコース**

★末広緑地コース 1.4Km

★白山眺望コース 2.0Km

★ウォーキングは歩き方によって、消費するカロリーは違います。  
 ※参考：消費カロリーは、体重60kgの人の場合で計算しています。)

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| ■ プラプラ歩く (散歩)         | : 1分間に約2.7キロカロリー |
| ■ 普通に歩く (平常歩)         | : 1分間に約3.3キロカロリー |
| ■ 大またでサッサッと歩く (速歩)    | : 1分間に約4.2キロカロリー |
| ■ 大またで力強く息を切って歩く (急歩) | : 1分間に約7.9キロカロリー |

無理をせず、徐々に時間を増やし歩き出してみてください。